

**PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* DAN *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA PRIMER***



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun oleh:

YETTY FAJAR MUDAYANTI

J 120 140 107

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* DAN *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA PRIMER

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan Oleh :
YETTY FAJAR MUDAYANTI
J 120.140.107

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing



Wahyuni, S.Fis., M.kes

NIK : 808

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* DAN *SLOW STROKE BACK*
MASSAGE TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA PRIMER***

OLEH

YETTY FAJAR MUDAYANTI

J120140107

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari, Jumat 06 April 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji

1. Wahyuni, S.Fis., M.Kes
(Ketua Dewan Penguji)
2. Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc
(Anggota II Dewan Penguji)

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



Dr. H. Hidayatuz Zaimah, SKM., M.Kes)

NIK/NIDN. 786/06 – 1711 – 7301

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Yetty Fajar Mudayanti
NIM : J120140107
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Back Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea Primer*

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, Maret 2018

Penulis



Yetty Fajar Mudayanti

J120140107

MOTTO

Shalat itu adalah tiang agama, shalat itu adalah kunci segala kebaikan

–H.R. Tablani–

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

Q.S Alam Nasyroh : 5

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah memlimpahkan kekuatan, kesehatan, kemudahan, kelancaran, dan meringankan langkah dalam menyelesaikan skripsi ini

Terimakasih saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Bapak Sardiman, Ibu Sri Mularsih, Kakak saya Nindya Sihma Ardhian, keponakan tersayang Muhammad Rafa Alkhalifi, dan seluruh keluarga yang selalu menguatkan, memberi motivasi dan doa tiada henti

Terimakasih tak terhingga untuk dosen-dosenku, terutama dosen pembimbing yang tak pernah lelah dan sabar selalu memberi bimbingan dan arahan

Terimakasih untuk sahabat-sahabatku Tutut Sulistyowati, Precilia Mustika Dini Karisma, Annas Yusinta, Novanda Garnis, Hario Bimo, teman - teman Fisio C tercinta yang saling memberikan semangat dan motivasi selama ini

Tak lupa juga teman-teman Fisioterapi angkatan 2014 yang selalu membantu, berbagi keceriaan dan melewati setiap suka duka selama 4 tahun ini, terimakasih telah menjadi penyemangat dan pemberi inspirasi

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, serta kepada kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* DAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA PRIMER*”**.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas atas bantuan dan dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih :

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S. Fis., M.Sc., selaku Kepala Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni, S. Fis., M.Kes., selaku pembimbing dalam penyusunan proposal skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis.

5. Bapak Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH dan Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc selaku Penguji I dan II, yang telah memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
6. Para dosen dan staf karyawan Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Kedua orang tua saya dan seluruh keluarga yang telah memberikan doa serta motivasi yang tiada henti.
8. Teman-teman Fisioterapi angkatan 2014 tercinta, terimakasih atas dukungan dan bantuannya.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mohon maaf dan berharap adanya kritik serta saran yang bersifat membangun agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, Maret 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kerangka Teori	5
1. Dysmenorrhea Primer	5
2. Back Exercise	9
3. Slow-Stroke Back Massage	13
B. Kerangka Pikir	17

	C. Kerangka Konsep	18
	D. Hipotesis	18
BAB III	METODE PENELITIAN	19
	A. Jenis Penelitian	19
	B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
	C. Populasi dan Sampel	20
	1. Populasi Penelitian	20
	2. Sampel Penelitian	20
	D. Variabel Penelitian	21
	1. Variabel independen (bebas)	21
	2. Variabel dependen (terikat)	22
	E. Definisi Konseptual	22
	F. Definisi Operasional	23
	G. Jalannya Penelitian	24
	H. Teknik Analisis Data	25
	1. Uji Normalitas	25
	2. Uji Pengaruh	25
	3. Uji Beda Pengaruh	26
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
	A. Hasil Penelitian	27
	1. Gambaran Umum Penelitian	27
	2. Karakteristik Responden	27
	3. Analisa Data	30
	B. Pembahasan	32
	C. Keterbatasan Penelitian	36
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	38
	A. Simpulan	38
	B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	17
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	18
Gambar 3.1	Alur Penelitian.....	19
Gambar 3.2	NRS	23

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	28
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche	28
Tabel 4. 3	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Haid	28
Takut 4.4	Pengukuran Nyeri Back Exercise	29
Tabel 4.5	Pengukuran Nyeri Slow Stroke Back Massage	29
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel 4.7	Hasil Uji Pengaruh	30
Tabel 4.8	Hasil Uji Independent Sample T-Test	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Ethical Clearance Letter
- Lampiran 2. Informed Consent
- Lampiran 3. Prosedur Operasional Back Exercise
- Lampiran 4. Prosedur Operasional Slow Stroke Back Massege
- Lampiran 5. Numerical Rating Scale (NRS)
- Lampiran 6. Hasil uji SPSS
- Lampiran 7. Dokumentasi

PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* DAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA PRIMER*

ABSTRAK

Latar Belakang : Menstruasi adalah tanda bahwa reproduksi wanita berfungsi baik. Tetapi, fungsi reproduksi ini terkadang mengganggu aktivitas sehari-hari karena munculnya nyeri akibat menstruasi tersebut. Nyeri terkadang sangat mengganggu, bahkan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Timbulnya keluhan tersebut membuat sebagian wanita membutuhkan pengobatan atau terapi untuk mengurangi nyeri tersebut. Terapi yang bisa dilakukan diantaranya dengan memberikan *back exercise* dan *slow stroke back massage*.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh dan beda pengaruh dari *back exercise* dan *slow stroke back massage* terhadap penurunan *dysmenorrhea primer* pada warga Desa Sambi 04/02, Boyolali yang berusia 14-18 tahun.

Metode Penelitian : Metode penelitian yang akan digunakan adalah *quasi experimental design* dengan menggunakan *pre and post test two group design* dengan membandingkan dua kelompok. Sampel yang digunakan sebanyak 12 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 6 orang, kelompok eksperimen I (*Back Exercise*) selama 15 menit dan eksperimen II (*Slow Stroke Back Massage*) selama 10 menit. Penelitian dilakukan sebanyak 3x seminggu selama siklus haid hari pertama sampai hari pertama haid pada bulan selanjutnya. Pengukuran nyeri dengan *Numerical Rating Scale* (NRS).

Hasil : Hasil uji pengaruh didapatkan nilai p-value pada kelompok eksperimen I diperoleh hasil 0,000, sedangkan pada kelompok eksperimen II diperoleh hasil 0,000. Uji beda pengaruh antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diperoleh p-value 0,035.

Kesimpulan : Terdapat perbedaan pengaruh pada pemberian *Back Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage* terhadap penurunan *dysmenorrhea primer* dengan nilai $p=0,035$.

Kata kunci : Menstruasi, *Dysmenorrhea Primer*, *Back Exercise*, *Slow-stroke Back Massage*

EFFECT OF BACK EXERCISE AND SLOW STROKE BACK MASSAGE TO REDUCE DYSMENORRHEA PRIMER

ABSTRACT

Background: Menstruation is a sign that female reproduction works well. However, this reproductive function is a common thing done everyday because of the power that comes from the menstruation. Pain is very important, even until integrated daily activities. The emergence of objections to people who make some women need treatment or therapy to reduce the pain. Therapy can be done separately by giving back exercise and slow stroke back massage

Objective: To know the influence and different effect of back exercise and slow stroke back massage on primary dysmenorrhea decrease in Sambu 04/02, Boyolali, aged 14-18 years

Research Method: The research method that will be used is quasi experimental design by using pre and post test of two group design by comparing two groups. The sample used was 12 people then divided into two groups of 6 people each, the experimental group I (Back Exercise) and the experiment II (Slow Stroke Back Massage). Research is done during the first day menstrual cycle until the first day of menstruation in the next month, for 20 minutes 3 times a week. Measurement of pain with Numerical Rating Scale (NRS).

Result: Result of influence test got value of p-value in experiment group I obtained result 0.000, while in experiment group II obtained result 0.000. Differential test of influence between experiment group I and experiment group II obtained p-value 0,035.

Conclusion: There is a difference of effect on the giving of Back Exercise and Slow Stroke Back Massage to the decrease of primary dysmenorrhea with p value = 0,035.

Keywords: Menstruation, Primary Dysmenorrhea, Back Exercise, Slow-stroke Back Massage